دراسات غربية:

الصداقات والعلاقات الاجتماعية تزيد العمر

بقلم: أ. د. حسن عبد الرازق النقر
أستاذ سابق بمعهد الفكر الإسلامي ـ كوالالمبور



عند إقامتنا للدراسة والعمل في الولايات المتحدة الأمريكية، اعتدنا تلبية دعوات الكنيسة وإجراء حوارات هناك. سمعنا مرات كثيرة إعجابهم بعلاقات الناس الاجتماعية في المجتمعات الإسلامية، خاصة علاقة أفراد الأسرة بعضهم ببعض، واحترام الأبناء لوالديهم.

كنا نقول لهم إن ذلك في صميم ديننا الذي يحض على صلة الأرحام، وإن وصايا رسولنا الكريم تحثنا على

القرب من الناس، ولا سيما الأقارب، لأن صلة الرحم تنسأ (تطيل) في الأعمار. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من سرّه أن يبسط له في رزقه وينسأ له في أثره؛ فليصل رحمه. رواه البخاري.

وأذكر أنني حينما كنت أتولى التدريس في بعض الجامعات، وجّهت طلابي للكتابة في موضوع عن العلاقات الأسرية، ولاحظت أن الكثير من الطلبة لا يذكرون آباءهم من قريب أو بعيد، مما يدل على وجود خلل ما في العلاقة بين الأبناء والآباء.

ومن المفارقات أنني كنت أجد إعلانات من أشخاص مسنين يعانون الشعور بالوحدة، ويرغبون في شخص يجالسهم ويتحدث معهم نظير أجر معلوم بالساعة. وقد حصل معي أن عملت في هذا العمل، وكنت أرثى لحال هؤلاء الذين يستحقون الإشفاق والتعاطف.

تذكرت هذه الأشياء وأنا أمر على دراسات غربية تشير إلى أن الصداقة والعلاقات الاجتماعية تطيل العمر.

جوليان هولت طبيبة نفسية وأستاذة جامعية، توصلت بالبحث العلمي إلى هذه النتيجة المهمة، فقد نشرت صحيفة "ذي تلغراف" في أغسطس عام 2017م مقالاً صحفياً للمحررة العلمية تعرض فيه بحث السيدة هولت وتضع له عنوانًا صحفيًا: الشعور بالوحدة قاتل أكثر من السمنة...

Loneliness is deadlier than obesity, study suggests

كشفت الأبحاث أن الوحدة يمكن أن تزيد من خطر الوفاة بأكثر من تلوث الهواء والسمنة. وجمع الباحثون بيانات من أشخاص يعيشون العزلة، واتضح أن حالتهم الصحية تتحسن عندما ينخرطون في مجتمعهم.

وهذه دراسة أخرى نشرتها جامعة هارفارد في مجلتها (ذي هارفارد قازيت) في أبريل 2017م بعنوان:- Good genes are nice, but joy is better وترجمتها: الجينات الجيدة لطيفة، لكن جودة الحياة أفضل.

الدراسة عكفت عليها الجامعة مدة 80 عاماً "longitudinal study"، إذ خضع سبعمائة فرد يمثلون عينة الدراسة لتجارب أفضت إلى نتائج مهمة بأن السعادة تنتج من العلاقات الاجتماعية والأسرية الحميمة، بأكثر مما تنتج عن العمل أو المال أو الشهرة.

عندما بدأ العلماء في تتبع صحة 268 طالبًا من جامعة هارفارد في عام 1938 خلال فترة الكساد الكبير، كانوا يأملون أن تكشف الدراسة المطولة عن أدلة على عيش حياة صحية وسعيدة، لكنهم حصلوا على أكثر مما أرادوا.

وتعد هذه الدراسة واحدة من أطول الدراسات في العالم عن حياة البالغين من حيث الزمن الذي استغرقته، وقد جمع الباحثون بيانات كثيرة عن الطلاب الذين خضعوا للدراسة وصحتهم الجسدية والعقلية.

من بين مجموعة هارفارد الأصلية التي جرى اختيارها جزءًا من الدراسة، كان هنالك (19) شخصًا فقط على قيد الحياة خلال التسعينيات من القرن المنصرم، وكان من بينهم الرئيس جون كينيدي، ومحرر واشنطن بوست القديم بن برادلي. (لم تكن هناك نساء في عينة الدراسة الأصلية لأن الكلية كانت لا تزال كلها من الذكور).

وسّع العلماء أخيرًا أبحاثهم لتشمل نسل الرجال الذين بلغ عددهم الآن 1300، وهم في العقد

السادس أو السابع من العمر، لاكتشاف كيفية تأثير تجارب الحياة المبكرة على الصحة والشيخوخة مع مرور الوقت. بعض المشاركين أصبحوا رجال أعمال وأطباء ومحامين ناجحين، في حين انتهى الأمر بآخرين إلى مرض انفصام الشخصية أو باتوا مدمنين على الكحول.

خلال العقود التالية من بدء الدراسة أمكن توسيع المجموعات الضابطة، ففي السبعينيات الميلادية، تم تجنيد 456 من سكان مدينة بوسطن الداخلية، ولا يزال أربعون منهم على قيد الحياة. ومنذ أكثر من عقد من الزمان، بدأ الباحثون في إدراج الزوجات في الدراسة.

على مر السنين، درس الباحثون المسارات الصحية للمشاركين وحياتهم بصورة دقيقة، بما في ذلك انتصاراتهم وفشلهم في المهن والزواج، وأثمرت النتائج دروسًا مذهلة.

يقول روبرت والدينجر، المشرف الحالي على الدراسة، والطبيب النفسي في مستشفى ماساتشوستس، وأستاذ الطب النفسي في كلية الطب بجامعة هارفارد: "النتيجة المفاجئة هي أن علاقاتنا ومدى سعادتنا بعلاقاتنا؛ لها تأثير قوي على صحتنا". ويستطرد في القول: "العناية بجسمك أمر مهم، لكن الاهتمام بعلاقاتك هو شكل من أشكال الرعاية الذاتية أيضًا".

كشفت الدراسة أن العلاقات الحسنة والحميمة، هي التي تجعل الناس سعداء طوال حياتهم، بأكثر من المال أو الشهرة. هذه الروابط تحمي الناس من استياء الحياة، وتساعد على تأخير التدهور العقلي والجسدي، وهي تنبئ بشكل أفضل بحياة طويلة وسعيدة أكثر مما ينجم من مستوى العيش، أو معدل الذكاء، أو حتى الجينات. أثبتت هذه النتيجة صحتها في جميع المجالات بين كل من رجال هارفارد والمشاركين من داخل المدينة.

هذه الدراسة طويلة الأجل تلقت تمويلاً من مؤسسات خاصة، مثل المعاهد الوطنية للصحة العقلية، والمعهد الوطني للشيخوخة، وتلقتها هذه المعاهد المتخصصة بالقبول والاهتمام الزائد.

وإذا كان من تعليق على نتائج الدراسة، فهي أنها تتسق تمام الاتساق مع تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف الذي حث على حسن العلاقة الاجتماعية بين الناس؛ علاقات الأقرباء بعضهم ببعض، وعلاقة الجيران، وعلى رأس تلك العلاقات طبعًا صلة الرحم وبر الوالدين.

قال جلَّ شأنه: "واعبدوا الله ولا تشركوا به شيئًا وبالوالدين إحسانًا وبذي القربى واليتامى والمساكين والجار ذي القربى والجار الجنب والصاحب بالجنب وابن السبيل وما ملكت أيمانكم إن الله لا يحب من كان مختالا فخورا" (النساء، 36).

في صحيح مسلم: "لا يدخل الجنة قاطع"، والمقصود قاطع الرحم. وصلة الرحم، من أسباب البسط في الأجل وطول العمر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح الذي رواه أبو هريرة: "مَن أحبَّ أن يُبسط له في رزقه، وأن يُنسأ له في أجله؛ فليصل رحمه" (رواه البخاري).

وَقَالَ صلى الله عليه وسلم: "صدقة السر تطفئ غَضبَ الرَّبّ، وصِلَةُ الرَّحِم تَزِيد فــي العُمُر، وفِعلُ المَعرُوف يَقِي مَصَارِعَ السُّوء".

جعل الله سبحانه البرَّ والصلةَ من أسباب طول العمر، وجعل القطيعة والعقوق من أسباب قِصَر العمر، وله الحكمة البالغة سبحانه وتعالى.